

レシピ 市立保育所・こども園給食部会

●材料 3人分

- 豚肉 80g
 - ニンジン 中1本
 - キャベツ 1~2枚
 - キュウリ 小1本
 - 干しシイタケ 3g(水1カップで戻しておく)
- 【下味】酒・濃口しょうゆ(各小さじ1)、片栗粉(小さじ2)
【だし】かつお節12g(水3カップ)
【A】酒(小さじ2強)、淡口しょうゆ(小さじ2)、塩・コショウ(少々)

熱量(おとな1人分): 90kcal、塩分: 1.2g

●作り方

- ①豚肉は細切りにし、下味として酒・濃口しょうゆに漬けて片栗粉をまぶす。残りの材料を千切りにする。
- ②だしに干しシイタケとその戻し汁を加え、火にかける。
- ③②に豚肉を入れ煮えたら、ニンジン、キャベツ、キュウリの順に入れ、野菜が柔らかくなるまで火にかける。
- ④Aで味付けし、香り付けのごま油(分量外)を加える。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072(740)1167

インターネットの副業広告に注意

「スマホ操作で月10万円稼げる」といった簡単にもうかる話は危険です

事例 スマートフォンで「1日10分スマートフォンを操作するだけで、月10万円稼げるビジネス」というのを見てSNSの友達登録を行うと、もうかる方法を教えるとメッセージが届き、5,000円だったので申し込んだ。スマートフォンにノウハウのデータが届いたが、具体的なやり方が分からず無料相談の予約をすると、男性から電話がかかってきた。「月10万円確実に稼げるよ。月100万円稼いでいる人もいる。稼げるまで全力でサポートする」と言われ、サポート代が90万円と聞いてびっくりした。お金がないと断ると消費者金融で借りよう案内され、「すぐに返済できる。もうからなくても全額返金保証があるので大丈夫」と言われ、消費者金融で借りて支払った。3カ月たったが1円ももうからない。返金保証してほしいと言ったが、私が男性の指示に従っていないのでできないと言われた。毎月の支払いが苦しい。どうすればいいか。(20歳代 女性)

回答 「商品の転売で1日30万円稼ぐ」「FXや仮想通貨で億稼ぐ」など、ネットには「もうかる副業」の情報があふれています。興味を引かれて業者と関わりを持つのは危険です。相手は勧誘のプロです。最初は半信半疑であっても、話を聞くうちに自分も稼げると思い込まされてしまいます。簡単にもうかることはありません。特に最初に高額な費用がかかるビジネスは注意が必要です。事例の相談については事業者と交渉していますが難航しています。

少しでもおかしいと思ったらすぐに消費生活センターに相談してください。



五目千切りスープ

だしの効いたあっさり味

memo 夏野菜の代表格であるキュウリはカリウムなど夏に必要な栄養素や水分を補給してくれます。暑い夏は麺類などの冷たいものを好んで食べるので栄養が偏りがちです。体の冷えを予防する温かいスープで栄養を補給しましょう。

生きる

人権推進課
☎ 072(740)1150

子どもの気持ちとおとなの思い

同じ想いを共有することで子どもとおとなの関係が変わります

今はオリンピックの真っ最中です。家族で世界のアスリートたちの素晴らしいパフォーマンスを、密にならず、大声を出さず、でも、心を込めて応援できればと思います。

同じ場面を同じ気持ちで眺め、一緒に喜び、泣き、悔しがることは、同じ場にいる人との絆を強めます。しかし、日常でおとなたちは「勉強しなさい」「ゲームばかりしちゃだめ」「早く寝なさい」と言い、子どもたちは、「今やろうとしてたところや」「分かっているわ」「放つといて」とバトルが繰り返されているのかもしれない。

ぶつかり合うばかりで、いつも相手の想いを否定し、自分の気持ちを通そうとするような対立の構図になっていないでしょうか。

互いが憎み合っている訳ではないのに、親は自分が願うような子に育ててほしいとの想いから口出しし、子どもは分かっているけど言われたいとたたくようになります。

そんな時、何かきっかけで子どもがつかずいてしまうと、子どもの気持ちと親の想いとはずれて、ぶつかり合い、家庭内暴力やひきこもりに陥ったりすることもあります。

親の役割として、ぶつかり合って子どもを動かそうとするのではなく、一緒においしいものを食べたり、動画を見たり、ボーっとしたりするのも良いです。同じ想いを共有できる時間や場を体験することで互いの関係が変わり、「寄り添う」感覚がつかめるような気がします。

ぜひこの夏休みに、一緒に楽しめる時間、同じ想いを感じられる経験を重ねてください。

(わたなべメンタルクリニック 院長 渡邊 純)